

2022年 8月ヘルシー弁当の献立

管理栄養士監修

才武給食は
“食”と“健康”のお手伝いをしています



SAITAKE19711224

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝		エビしんじょう ●竹の子炒め ●豆サラダ 402kcal 塩分1.5g	シュウマイ ●白菜炒め ●きゅうりサラダ 398kcal 塩分1.1g	イカタコ天さつま ●ビーフン炒め ●ふき和え 350kcal 塩分1.2g	あかうおの煮付け ●切干大根炒め ●カリフラワーサラダ 419kcal 塩分1.2g	鶏肉のネギ塩焼き ●マカロニ炒め ●オクラ和え 445kcal 塩分4.2g	サラダステーキ ●じゃが芋炒め ●茄子和え 376kcal 塩分1.9g
昼		豆腐ハンバーグのきのこゴボ酢ソース ●ごぼう炒め ●白身天ぷら ●春雨サラダ ●木耳和え 540kcal 塩分2.4g	肉じゃが ●大根煮 ●お好み焼き ●ピーマンサラダ ●ワカメ和え 455kcal 塩分2.2g	鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め ●冬瓜煮 ●コーンサラダ ●キムチもやし 515kcal 塩分3.3g	根菜つくね ●茄子炒め ●白菜煮 ●ポテトサラダ ●人参和え 486kcal 塩分2.6g	天ぷら ●いんげん炒め ●高野豆腐煮 ●大根おろしつゆ ●キャベツサラダ 437kcal 塩分1.9g	オムレツ、つくね大葉巻きハンバーグ ●ブロックリー炒め ●きんぴらごぼう ●春雨サラダ ●ザーサイ 538kcal 塩分4.1g
夕		さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●ブロックリーサラダ ●ふ和え 473kcal 塩分2.3g	エビカツ ●グラタン ●いんげん煮 ●茄子和え ●キャベツサラダ 534kcal 塩分2.3g	焼き餃子 ●豆腐炒め ●糸昆布煮 ●きのこ和え ●味の花 487kcal 塩分3.0g	牛肉のレモン炒め ●ごぼう炒め ●ごぼうしゅう ●竹輪サラダ ●白滝和え 534kcal 塩分2.3g	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め ●れんこん煮 ●ふき和え ●ひじきサラダ 440kcal 塩分1.3g	鶏肉のチリソース ●ツナ炒め ●ピーマン炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●竹の子和え ●大根サラダ 561kcal 塩分3.2g
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	五目巾着 ●白菜炒め ●冬瓜煮 344kcal 塩分0.8g	玉子ロール ●れんこん炒め ●山クラゲ 345kcal 塩分1.2g	三色高野しのだ ●キャベツ炒め ●竹の子和え 349kcal 塩分1.0g	鶏肉の治部煮 ●青梗菜炒め ●豆サラダ 458kcal 塩分1.9g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●ふき和え 393kcal 塩分2.2g	さけの味噌焼き ●いんげん炒め ●高菜 389kcal 塩分1.9g	彩しんじょう ●ごぼう炒め ●コーンサラダ 386kcal 塩分1.3g
昼	かれの煮付け ●ビーフン炒め ●きのこ煮 ●豆サラダ ●もも缶 448kcal 塩分1.8g	牛肉のピリ辛炒め ●チキンステーキ ●糸昆布煮 ●ふき和え ●玉葱サラダ 489kcal 塩分2.7g	ピーマンの肉詰め焼き ●茄子炒め ●角天 ●コーンサラダ ●白滝和え 482kcal 塩分2.3g	ふんわり揚げ ●グラタン ●冬瓜煮 ●白菜和え ●ひじきサラダ 486kcal 塩分2.4g	チーズハムカツ ●竹の子炒め ●めかぶ ●ごぼうサラダ ●大根和え 528kcal 塩分2.0g	鶏肉のおろしソース ●小松菜炒め ●がんも ●オクラ和え ●キャベツサラダ 520kcal 塩分2.2g	ハンバーグのラタトゥイソース ●玉子炒め ●かぼちゃ煮 ●竹輪サラダ ●味の花 657kcal 塩分3.4g
夕	ハンバーグのオニオンソース ●ほうれん草炒め ●なめ茸 ●いんげんサラダ ●木耳和え 558kcal 塩分3.4g	クリームコロッケ ●白菜炒め ●かぼちゃ煮 ●カリフラワーサラダ ●もやし和え 567kcal 塩分1.7g	ぶりの照り焼き ●玉子炒め ●きんぴらごぼう ●オクラ和え ●のり佃煮 517kcal 塩分3.2g	チャプチェ ●れんこん炒め ●豆腐ステーキ ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 527kcal 塩分1.8g	かに玉の塩あんかけ ●ブロックリー炒め ●豆煮 ●笹かま ●ワカメサラダ 453kcal 塩分2.7g	ハムステーキ、鶏肉の八幡巻き ●白菜炒め ●茄子煮 ●春雨サラダ ●りんご缶 506kcal 塩分2.2g	天ぷら ●ビーフン炒め ●ほうれん草煮 ●大根おろしつゆ ●人参和え 443kcal 塩分1.5g
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	ふんわり豆腐 ●カリフラワー炒め ●れんこんサラダ 395kcal 塩分1.2g	ベーコンポテトバーグ ●ピーマン炒め ●ザーサイ 366kcal 塩分3.6g	オムレツ ●白菜炒め ●ごぼうサラダ 366kcal 塩分1.1g	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め ●オクラ和え 402kcal 塩分1.2g	海鮮ステーキ ●キャベツ炒め ●うぐいす豆 385kcal 塩分2.0g	京風がんも ●マカロニ炒め ●ブロックリーサラダ 384kcal 塩分0.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●青梗菜炒め ●豆サラダ 458kcal 塩分1.7g
昼	豚しゃぶ ●きのこ炒め ●カレールゥ包み揚げ ●いんげんサラダ ●もやし和え 529kcal 塩分1.6g	牛肉コロッケ ●青梗菜炒め ●茄子煮 ●きゅうりサラダ ●ねり梅 483kcal 塩分2.3g	豚肉の味噌焼き ●麻婆春雨 ●ブロックリー煮 ●豆サラダ ●ミニゼリー 478kcal 塩分1.5g	豆腐ステーキ ●切干大根炒め ●小松菜煮 ●竹の子和え ●たいみそ 424kcal 塩分1.7g	タンドリーチキン ●ビーフン炒め ●ニラまんじゅう ●ピーマンサラダ ●もやし和え 541kcal 塩分2.1g	ぶりの照り焼き ●じゃが芋炒め ●竹輪煮 ●フルーツポンチ ●大根和え 540kcal 塩分2.5g	豚カツ ●玉子炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え ●ピピンハ山菜 508kcal 塩分2.5g
夕	あかうおの煮付け ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ ●キャベツ和え 482kcal 塩分2.4g	肉団子の甘酢ソース ●豆腐炒め ●冬瓜煮 ●ふき和え ●山クラゲ 448kcal 塩分2.5g	牛肉のブルコギ風 ●チキンステーキ ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●玉葱和え 564kcal 塩分2.9g	明太ポテトサラダロール ●いんげん炒め ●もずく ●きゅうりサラダ ●木耳和え 492kcal 塩分2.1g	ハンバーグのジャリピンソース ●玉子炒め ●とうもろこし揚げ ●白菜サラダ ●ふ和え 658kcal 塩分3.0g	牛肉のオイスター炒め ●れんこん煮 ●きんぴらごぼう ●オクラ和え ●高菜 459kcal 塩分2.4g	ふんわり揚げ ●グラタン ●茄子煮 ●春雨サラダ ●ひじき和え 522kcal 塩分2.2g
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	さかなバーグ ●大根煮 ●いんげんサラダ 394kcal 塩分2.2g	ハムステーキ ●白菜炒め ●キムチもやし 322kcal 塩分1.4g	オムレツ ●ほうれん草炒め ●オクラ和え 356kcal 塩分0.5g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●ビーフン炒め ●きゅうりサラダ 385kcal 塩分0.9g	海鮮天さつま ●れんこん炒め ●ごま昆布 381kcal 塩分2.2g	野菜のミンチ巻き ●ごぼう炒め ●ふき和え 382kcal 塩分1.5g	かれの煮付け ●ピーマン炒め ●カリフラワーサラダ 366kcal 塩分1.3g
昼	さつま揚げ炒め ●竹の子煮 ●なめ茸 ●きゅうりサラダ ●木耳和え 449kcal 塩分3.4g	焼き餃子 ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●マカロニサラダ ●玉葱和え 533kcal 塩分1.8g	豚肉の生姜焼き ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●豆サラダ ●りんご缶 468kcal 塩分1.5g	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●とうもろこし揚げ ●いんげんサラダ ●ふ和え 632kcal 塩分2.8g	クリームコロッケ ●マカロニ炒め ●豆腐ステーキ ●茄子和え ●ワカメサラダ 571kcal 塩分2.0g	かに玉の塩あんかけ ●揚げ餃子 ●竹の子煮 ●オクラ和え ●キャベツサラダ 452kcal 塩分2.5g	肉団子のチリソース ●大根煮 ●きのこ炒め ●かぼちゃサラダ ●高菜 500kcal 塩分3.7g
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●豆腐炒め ●小松菜煮 ●コーンサラダ ●ザーサイ 489kcal 塩分3.9g	さけの香味ソース ●ごぼう炒め ●切干大根煮 ●ふき和え ●ワカメサラダ 454kcal 塩分2.2g	エビフライ ●ピーマン炒め ●チヂミ ●きのこ和え ●キャベツサラダ 546kcal 塩分1.5g	麻婆豆腐 ●玉子炒め ●めかぶ ●カリフラワーサラダ ●大根和え 496kcal 塩分1.7g	鶏肉のネギ味噌焼き ●小松菜炒め ●白身天ぷら ●豆サラダ ●玉葱和え 597kcal 塩分2.1g	ふんわり豆腐 ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●もも缶 429kcal 塩分2.3g	牛肉コロッケ ●茄子炒め ●小籠包 ●れんこんサラダ ●木耳和え 600kcal 塩分1.5g
朝	28	29	30	31	1	2	3
朝	三角しのだ ●ビーフン炒め ●コーンサラダ 393kcal 塩分0.6g	ふんわり揚げ ●さつま揚げ炒め ●ピピンハ山菜 476kcal 塩分2.6g	シュウマイ ●小松菜炒め ●豆サラダ 423kcal 塩分1.1g	野菜天さつま ●茄子炒め ●味の花 376kcal 塩分2.0g			
昼	チャプチェ ●ふの卵とじ ●チヂミ ●ごぼうサラダ ●山クラゲ 480kcal 塩分1.9g	鶏肉の照り焼き ●グラタン ●高野豆腐煮 ●ふき和え ●大根サラダ 506kcal 塩分3.0g	あかうおの煮付け ●チンチャオソース ●白菜煮 ●きゅうりサラダ ●木耳和え 439kcal 塩分1.9g	ソースひれかつ ●れんこん炒め ●もずく ●コーンサラダ ●玉葱和え 515kcal 塩分2.3g			
夕	根菜つくね ●青梗菜炒め ●いんげん煮 ●竹の子和え ●金時豆 458kcal 塩分2.4g	オムレツ、肉団子 ●ブロックリー炒め ●ひじき煮 ●フルーツポンチ ●ワカメサラダ 456kcal 塩分2.7g	肉じゃが ●キャベツ炒め ●カレールゥ包み揚げ ●オクラサラダ ●ふ和え 496kcal 塩分2.1g	豆腐ハンバーグのおろしソース ●ごぼう炒め ●かぼちゃ煮 ●豆サラダ ●もやし和え 500kcal 塩分2.2g			

食器をレンジにかけないでください

できるだけ風通しの良い涼しい場所で保管してください

食中毒防止のため、早めにお召上がりください

ごちそうさまでした

お願い

- 9時までにご注文ください。9時20分以降のご注文はお受けできない場合がございます。お客様に時間通りにお弁当をお届けするためにご協力をお願いいたします。
- 仕入れの都合により、メニューが一部変わることがございます。
- 容器の回収は翌日になる場合がございます。
- 表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。

お知らせ

●ピンク色の日は、事前にご連絡を頂かないとお受けできない場合がございます。

●お申込み・お問い合わせ

さいたけ

株式会社才武給食

〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37

TEL.0495-21-2036 代

FAX.0495-24-0506 <http://www.saitake.co.jp>